

جایگاه خواب در سلامت پرستاران

پژوهشی در خطرات اختلال خواب و کیفیت زندگی پرستاران

مؤلفین

نسرین صادقی ابوخیلی

رئیس پرستاری - کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی - دانشگاه علوم پزشکی مازندران

علی گل افشانی

کارشناس ارشد مدیریت آموزشی - دانشگاه علوم پزشکی مازندران

شیرمازگامی ملک حمودی

دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی - دانشگاه علوم پزشکی گلستان

آینه محمودی

کارشناس ارشد پرستاری - مدرس دانشگاه

عنوان و نام پدیدآور: جایگاه خواب در سلامت پرستاران : پژوهشی در خطرات اختلال خواب و کیفیت زندگی پرستاران /

مؤلفین: نسرین صادقی ابوخیلی و دیگران

مشخصات نشر	:	ساری: علیم نور، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	:	۸۸ص: مصور.
شابک	:	978-600-8400-16-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	مؤلفین: نسرین صادقی ابوخیلی، علی گل افشانی، شیما کاظمی ملک محمودی، آمنه محمودیان.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۷۵]-۸۸
عنوان دیگر	:	پژوهشی در خطرات اختلال خواب و کیفیت زندگی پرستاران.
موضوع	:	پرستاران -- بهداشت روانی
موضوع	:	Nurses -- Mental health
موضوع	:	پرستاران -- فشار روانی کار
موضوع	:	Nurses-- Job stress
موضوع	:	کم خوابی
موضوع	:	Sleep deprivation
موضوع	:	خواب -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Sleep -- Health aspects
شناسه افزوده	:	صادقی، نسرین، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	:	RTA۸/ - ۲ ۱۱ ۱۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۰/۷۳۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۷۱۰۰۹

شناسنامه کتاب

◀ نام کتاب: جایگاه خواب در سلامت پرستاران. پژوهشی در خطرات اختلال خواب و کیفیت زندگی پرستاران

◀ مؤلفین: نسرین صادقی ابوخیلی - علی گل افشانی - شیما کاظمی ملک محمودی. آمنه محمودیان

◀ امور رایانه و صفحه بندی: سید حسین تقیان

◀ طرح روی جلد: شهریانو فرخی

◀ ویراستار علمی: سید حسین تقیان

◀ تیراژ: ۱۰۰۰

◀ ناشر: علیم نور

◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۵

◀ چاپ و مصافح: پیشگام

◀ قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

کلیبی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه بربری و ترجمه بری نشر محفوظ است. (نقل مطلب با ذکر مأخذ بلامانع است)

مرکز پخش: سلی - میدان امام - بلوار دانشگاه - پایین تر از حوزه هنری - کوچه گل ترگس - جنب چاپ مژدگستر

ISBN: 978-600-8400-16-5

۰۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴

۷.....	سخن ناشر.....
۸.....	پیشگفتار مؤلفین.....
۱۱.....	فصل اول خواب و سلامت روان.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۴.....	ماهیت و حقیقت خواب.....
۱۵.....	مفهوم خواب.....
۱۶.....	فیزیولوژی خواب.....
۱۷.....	سیکل خواب.....
۱۹.....	تنظیم خواب.....
۲۰.....	عملکرد خواب.....
۲۱.....	بهداشت خواب.....
۲۶.....	مفهوم سلامت روان.....
۲۷.....	تعریف سلامت روانی.....
۳۰.....	ملاک سلامت روان.....
۳۱.....	عوامل مؤثر بر سلامت روان.....
۳۳.....	ویژگی های افراد دارای سلامت روان.....
۳۵.....	تأثیر اختلال خواب بر سلامت روان.....
۳۶.....	اهمیت اختلال خواب در پرستاران.....
۴۳.....	فصل دوم خواب و کیفیت زندگی پرستاران.....
۴۵.....	مقدمه.....
۴۶.....	کارکردهای خواب.....
۴۶.....	اختلالات خواب.....
۴۷.....	اختلال چرخه خواب-بیداری.....
۴۸.....	عوامل مؤثر بر خواب.....

- ۵۱.....چند نکته ساده برای داشتن خواب راحت
- ۵۱.....تعریف های کیفیت زندگی
- ۵۳.....مفهوم کیفیت زندگی
- ۵۳.....ویژگی های کیفیت زندگی
- ۵۴.....ابعاد کیفیت زندگی
- ۵۵.....عوامل اثر بر کیفیت زندگی
- ۵۷.....سنس کیفیت زندگی
- ۵۸.....شیوه های بهبود کیفیت زندگی
- ۶۱.....تاثیر اختلال خواب بر کیفیت زندگی
- ۶۲.....اهمیت اختلال خواب در سلامت پرستاران
- ۷۱.....نتیجه گیری
- ۷۵.....منابع و مآخذ

سخن‌نشر

به بسم الله الرحمن الرحيم است گرت فتحي ز فتاح علیم است

در جهان امروز پژوهش و تحقیق، اساس و بنیاد همه پیشرفت‌ها و توسعه امور محسوب می‌شود. به طوری که «توانایی» در گرو «دانایی» است و می‌توان گفت بدون دانایی، توانایی جایگاهی ندارد. همان طوری که حضرت علامه ابوالفضائل حسن زاده آملی حفظه الله فرموده است:

منم آن تشنه دانش که گر دانش بود آتش

مرا اندر دل آتش همی باشد نشیمنها

انتشارات «علیم نور» از زمان تأسیس و شروع فعالیت خود، همواره تلاش وافر در جهت بسط و توسعه علمی و فرهنگی داشته است. به طوری که دستاوردهای متعددی در خصوص نشر امور علمی از خود به جای گذاشت. کتاب حاضر منبع مناسب، مفید و ارزشمندی برای رشد و توسعه علمی در حوزه سلامت روان پرستاران خواهد بود؛ انتشارات «علیم نور» این افتخار را دارد که در زمینه نشر و توسعه علمی از نظرات ارزشمند مؤلفین محترم بهره‌مند گردیده و این افتخار را دارد که کتاب‌های بعدی این مؤلفین را به چاپ برساند. امید است استادان، دانش پژوهان و صاحب نظران، جهت اصلاح بیشتر کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار، از ارائه پیشنهادات و نظرات خود به این مرکز دریغ ننمایند.



Alimounour@Yahoo.com

«مدیریت انتشارات علیم نور»

پیشگفتار مؤلفین

خواب به عنوان یک ضرورت حیاتی بر پایه ریتم بیولوژیک به طور مرتب تکرار می‌شود و به تجدید قوای ذهنی و فیزیولوژیک کمک می‌کند. کار در زمانی که باید خوابید و تلاش برای خوابیدن در زمانی که باید فعالیت کرد؛ پیامدهای مهمی مانند: آسیب‌های جسمی، اختلالات شناختی، روانی و عاطفی را به دنبال دارد.

پیشگفتار بیشتر از هر شغلی دارای شیفت‌های مختلف کاری به خصوص شیفت شب می‌باشد. اختلال خواب در کسانی که به صورت نوبتی کار می‌کنند علاوه بر افزایش اشتباهات درمانی، بر اندام جسمی، روانی و اجتماعی آنان نیز تأثیر منفی دارد، که بسیاری از آنها قابل کنترل نیست. لگن نامنظم خواب و بیداری پرستاران باعث کم شدن مدت زمان خواب و کاهش توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. زیرا آنان مجبورند برنامه زندگی‌شان را با برنامه کاری وفق دهند.

اغلب بیداری و فعال بودن سایر اعضای خانواده، آن‌ها را برای دست یافتن به خواب کافی دچار مشکل می‌سازد. علاوه بر این، خواب روز کوتاه است و خاصیت احیاء کنندگی کمتری نسبت به خواب شب دارد. حرفه پرستاری به خاطر ماهیت کار شبانه روزی با بیماران، سخت و طاقت‌فرسا و همراه با استرس و فشار روانی است.

آسیب‌های شغلی در پرستاران به مراتب بسیار بالاست که بیشتر به خاطر فشارهای ناشی از شغل و عدم استاندارد بودن تسهیلات و تجهیزات کاری می‌باشد. عوامل فردی و شغلی مانند: افزایش سن، جنس و تعداد شب کاری باعث کاهش کیفیت خواب پرستاران می‌شود. لازم به ذکر است آنچه که در مورد شبکاری مهم است داشتن و یا نداشتن شبکاری نیست. بلکه تعداد شب کاری افراد در طی یک ماه است که با متأثر ساختن کیفیت خواب بر سلامت عمومی آنان تأثیر می‌گذارد.

هرگونه بی‌توجهی نسبت به کادر پرستاری منجر به کاهش کیفیت خدمات پرستاری ارائه شده به بیماران می‌گردد. بنابراین رعایت شرایط استاندارد برای محیط کار می‌تواند به کاهش فشارهای شغلی پرستاران منجر گردد.

متأسفانه نگرش سنتی مدیریت برای پاسخگویی به مسایلی از قبیل طراحی محیط کار، حفاظت از نیروی کار، بهبود بازدهی و بهره‌وری نیروی کار، کاهش مصرف انرژی، افزایش سرعت و دقت و ایمنی و کاهش میزان حوادث ناشی از کار به شدت ناکافی است. پیاده‌سازی ارگونومی در جهان با چالش‌های فراوانی روبرو است. این چالش‌ها، مختص کشورهای در حال توسعه مانند ایران نیست بلکه در تمام دنیا به علت اثر بخشی دیر هنگام پروژه ای بهبود ارگونومی، همچنین عدم آشنایی با مزایای کاربرد این دانش در سازمان، مقاومت در برابر تغییرات ارگونومیکی مشاهده می‌شود.

اگرچه مطالعات در خصوص آسیب شغلی در پرستاران در داخل کشور در دسترس است اما آگاهی از اصول ارگونومی و ارتباط آن با آسیب‌های شغلی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. برنامه کاری پرستاران در شرایط فعلی بدون قانون مکتوبی که در آن به ویژگی‌های فردی و شغلی پرستاران اشاره شده است.

سن، جنس، وضعیت تأهل، سابقه کاری و... اشاره شده باشد نوشته می‌شود. توجه به این عوامل در تنظیم شیفت‌های کاری به بهبود کیفیت خدمات، سلامت عمومی پرستاران و ارتقاء کیفیت خدمات ارائه شده به بیماران منجر می‌شود. توجه به سلامت پرستاران که خود مسئول سلامت بیماران و جامعه هستند از اهمیت بسزایی برخوردار است.

پرستاران به دلیل ماهیت شغلی خویش با انواع تنیدگی‌ها در محیط کار روبرو هستند و به دلیل اینکه در شیفت‌های کاری صبح، عصر و شب و در اکثر موارد به‌طور شیفت در گردش کار می‌کنند. از جمله افرادی هستند که مستعد ابتلاء به انواع اختلالات خواب می‌باشند. با توجه به یافته‌های پژوهش، مدیریت مناسب و کارآمد و برنامه‌ریزی دقیق شیفت کاری جهت کاهش اختلالات خواب پرستاران ضروری است.

کاهش احساس رفاه و سلامتی نه تنها باعث عدم برخورداری پرستاران از سلامتی می‌گردد بلکه به‌طور غیر مستقیم بر کیفیت خدمات آنان و سلامتی جامعه نیز اثر خواهد داشت. بهبود کیفیت خواب پرستاران می‌تواند سلامت عمومی و نهایتاً کیفیت مراقبت‌های به عمل آمده از بیماران را ارتقاء دهد.

کتاب پیش رو، پژوهشی است در قلمرو روان‌شناسی و روان پرستاری که با تلاش مولفین نگارش یافته است. هدف اصلی مولفین ارائه نکات کاربردی و قابل استفاده به منظور ارتقای مهارت‌های مقابله با استرس و فشار روحی پرستاران می‌باشد. در پایان ذکر این نکته ضروری است که نوشتار حاضر احتمالاً بدون کم و کاستی نخواهد بود.

لذا از کاتبان، اساتید معلمان، صاحب‌نظران، دانش‌پژوهان و خوانندگان این مجموعه تقاضا می‌شود تا با طرح انتقادات و پیشنهادات خود ما را در ادامه راه و تکمیل این بحث مفید و ارزنده‌تر کردن این اثری نمایند قطعاً از نظرات شما عزیزان در ویرایش‌های بعدی استفاده خواهد شد.

توفیق از خداست و تکیه بر اوست.

مولفین

Alimannour@yahoo.com